



UNIDADE: UFAM ITACOATIARA

4ª SEMANA

MÊS: AGOSTO/2018

SERVIÇOS		27.08	28.08	29.08	30.08	31.08	
		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
DESJEJUM	BEBIDA	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	Café/Leite/Suco	
	ACOMPANHAMENTO	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão francês	Pão de hambúrguer	
	GUARNIÇÃO	Queijo mussarela Mingau de arroz	Fruta Patê de presunto	Bôla de Sardinha Farofa de carne	Polenta Ovo mexido c/salsicha	Hambúrguer Bolo de cenoura	
ALMOÇO	SALADA		Crua ( <i>tabule</i> )	Cozida ( <i>batata, cenoura, beterraba</i> )	Crua ( <i>alface, cenoura, repolho roxo</i> )	Crua ( <i>abóbora, repolho, beterraba</i> )	Crua ( <i>alface, repolho, tomate</i> )
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Picadinho de tambaqui	Salpicão de frango	Calabresa assada	Dobradinha	Pirarucu frito
		2ª OPÇÃO	Bife cremoso ( <i>molho c/creme de leite</i> )	Guisadinho de coração de frango	Carne guisada c/legumes	Picadinho rico	Lasanha à bolonhesa
	ACOMPANHAMENTO		Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa	Arroz/Feijão/Farofa
	GUARNIÇÃO		Baião	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo
	SOBREMESA		Docinho	Bolo de chocolate/Suco	Fruta	Gelatina/Suco	Fruta
JANTA	SALADA		Crua ( <i>abóbora, repolho, beterraba</i> )	Crua ( <i>alface, repolho, tomate</i> )	Cozida ( <i>batata, cenoura, beterraba</i> )	Crua ( <i>tabule</i> )	Crua ( <i>alface, cenoura, repolho roxo</i> )
	PRATO PRINCIPAL (PROTEÍNAS)	1ª OPÇÃO	Dobradinha	Pirarucu frito	Salpicão de frango	Picadinho de tambaqui	Calabresa assada
		2ª OPÇÃO	Picadinho rico	Lasanha à bolonhesa	Guisadinho de coração de frango	Bife cremoso ( <i>molho c/creme de leite</i> )	Carne guisada c/legumes
	ACOMPANHAMENTO		Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa	Arroz/Farofa
	GUARNIÇÃO		Macarrão ao sugo	Espaguete ao alho e óleo	Espaguete ao alho e óleo	Baião	Espaguete ao alho e óleo
	SOPA		Canja ( <i>frango, cheiro verde, batata, cenoura e arroz</i> )	Lorena ( <i>carne, macarrão, repolho, batata e cenoura</i> )	Feijão ( <i>carne, feijão, macarrão, abóbora, couve e maxixe</i> )	Charque ( <i>charque, macarrão, feijão verde, batata e cenoura</i> )	Canja ( <i>frango, cheiro verde, batata, cenoura e arroz</i> )
SOBREMESA		Docinho/Suco	Bolo de chocolate	Fruta/Suco	Gelatina	Fruta/Suco	

  
 Sirlene Meire C. dos Santos  
 Nutricionista  
 CRN7 3838